



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

ACTIVITÉS AQUATIQUES

NATATION

ÉCOLE DE NATATION COMPÉTITIVE

Club de natation Torpille
438 448-2436
www.clubtorpille.com
presidence@clubtorpille.com
6 à 11 ans

Programme de natation favorisant l'apprentissage des fondements de la natation sportive et compétitive. Jour et coût variables selon le groupe. Évaluation des nouveaux nageurs.

MAÎTRES NAGEURS

Club de natation Torpille
438 448-2436
www.clubtorpille.com
presidence@clubtorpille.com
Adultes

Pour adultes désirant perfectionner les quatre styles de nage avec possibilité d'accéder aux compétitions.

NATATION COMPÉTITIVE

Club de natation Torpille
438 448-2436
www.clubtorpille.com
presidence@clubtorpille.com

Pour nageurs désirant s'investir dans un sport compétitif. Coût variable selon le groupe.

NATATION ARTISTIQUE

Club Coralline
www.coralline.club
clubcoralline@hotmail.com
Sport combinant gymnastique, danse et natation. Longuement comparé au ballet aquatique, son évolution en fait maintenant un sport beaucoup plus comparable au cheerleading.

PLONGEON

BAMBINS

Club de plongeon CAMO
514 872-1838
www.camoplongeon.ca
info@camoplongeon.com
4 à 5 ans (55 min.)

Introduction au plongeon pour les tout-petits. Dans un univers imaginaire et ludique, ils apprendront l'agilité, la coordination et l'équilibre. Au besoin, l'enfant peut porter un objet flottant.

PLOUF ! INITIATION AU PLONGEON

Club de plongeon CAMO
514 872-1838
www.camoplongeon.ca
info@camoplongeon.com
6 à 12 ans (55 min.)

Pour enfants désirant découvrir le plongeon dans un milieu sécuritaire. À la fin de la session, un carnet indiquant la progression des habiletés acquises est remis aux plongeurs.

PROGRAMME ADOS

Club de plongeon CAMO
514 872-1838
www.camoplongeon.ca
info@camoplongeon.com
11 à 17 ans (90 min.)

Programme récréatif s'adressant aux plongeurs adolescents de tous les niveaux. Cours adaptés pour que chaque athlète puisse évoluer à son propre rythme.

DÉVELOPPEMENT

Club de plongeon CAMO
514 872-1838
www.camoplongeon.ca
info@camoplongeon.com
7 à 11 ans (90 min.)
Cours de soir (sem.)

Nous contacter pour une audition. Entraînement de 2 à 3 fois/sem. Groupe sur audition seulement. Permet aux athlètes engagés de s'entraîner plusieurs fois par semaine et de s'initier aux compétitions en plongeon.

WATER-POLO

Club de water-polo de Terrebonne
514 953-2677
water-poloterbonne@hotmail.com

ACTIVITÉS CULTURELLES

ARTISANAT

ARTS TEXTILES

Le Cercle de fermières
La Plaine
450 941-1669
www.cfq.qc.ca
pres.fed13.laplaine@cfq.qc.ca
Tricot, broderie, crochet, tissage, couture et plus.

ATELIER DE TECHNIQUES ARTISANALES

Le Cercle de fermières
Lachenaie
450 471-5690
janick001@hotmail.com
Techniques artisanales et de tissage sur métier.

TISSAGE SUR MÉTIERS TRADITIONNELS

Le Cercle de fermières
La Plaine
450 941-1669
www.cfq.qc.ca
Tissage pour débutants.

ARTS VISUELS

ACTIVITÉS ARTISTIQUES ET CULTURELLES

Association des artistes en arts visuels de Terrebonne
514 476-4166
www.aaavt.org
info@aaavt.org
Création et diffusion d'arts visuels. Café-rencontre.

CHANT ET MUSIQUE

CHORALE

Éclipse – le groupe vocal
514 802-4846
www.eclipselegroupevocal.com
contact@eclipsegroupevocal.com
Répétitions et concert.

CHORALE

Parlez-moi d'amour
450 471-4402
realvaillancourt@videotron.ca
Chorale et concerts bénéfiques.

CHORALE

Voix des Moulins
450 471-9226
www.voixdesmoulins/ins.qc.ca
voixdesmoulins@yahoo.ca
Jeunes de 7 à 16 ans et adultes
Auditions.

COMÉDIE MUSICALE

Ensemble vocal
Music-O-Choeur
450 492-0350
www.musicochoeur.ca
claudb_01@hotmail.com
18 ans et plus
Création d'une comédie originale incluant chant, théâtre et danse.

COMÉDIE MUSICALE

Les Créations Bliz-Arts
514 947-0890
www.spectacleavalanche.com
bliz-arts@hotmail.com
Adultes
Comédiens, chanteurs, danseurs et choristes se joignent pour la préparation d'un spectacle du temps des fêtes « CHCEUR AVALANCHE ».

PRATIQUES MUSICALES

Orchestre à Vents de Terrebonne
450 492-7473
www.ovterrebbonne.com
Des musiciens d'instruments à vent et à percussion se réunissent une fois/semaine pour pratiquer un répertoire d'orchestre d'harmonie en vue de concerts.

CUISINE

APPRENTI CUISTOT

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
6 à 8 ans
Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les jeunes.



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

CUISINE

Zone Ados
450 964-5598
admin@zoneados.ca
12 à 17 ans
Viens apprendre à cuisiner les jeudis à 17 h.

CUISINONS ENSEMBLE

La Maison des Familles Plaines
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
2 à 5 ans
Activité cuisine parent-enfant.

DÉCOUVERTE CULINAIRE

La Maison des Familles Plaines
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
Adultes
Une belle occasion de découvrir de nouvelles recettes.

JEUNE CHEF

La Maison des Familles Plaines
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
13 à 17 ans
Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les adolescents.

JEUNE CUISTOT

La Maison des Familles Plaines
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com
9 à 12 ans
Une belle occasion de découvrir l'univers de la cuisine pour les préadolescents.

DANSE

COURS DE DANSE

Troupe Création Danse
438 887-8375
www.troupecreationdanse.com
troupecreationdanse@hotmail.com
3 ans et plus
Initiation, préjazz, jazz funky, hip-hop, ballet classique, moderne contemporain, perfectionnement jazz et hip-hop.

DANSE TRAD

Association québécoise de loisirs folkloriques
450 961-1158
gmorinleveille@hotmail.com
Danses traditionnelles québécoises avec musique et « *calleur* ».

DANSE TRADITIONNELLE ET MUSIQUE

Troupe Création Danse
438 887-8375
www.troupecreationdanse.com
troupecreationdanse@hotmail.com

SOIRÉE DANSANTE

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
Soirées pour pratiquer la danse en ligne apprise lors des cours. S'adressent à toutes personnes ayant le goût de faire des rencontres amicales.

LANGUES

CONVERSATION ANGLAISE

Club FADOQ de l'âge d'or de Lachenaie Terrebonne
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
50 ans et plus
Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue anglaise afin de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

COURS D'ESPAGNOL

Club FADOQ de l'âge d'or de Lachenaie Terrebonne
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
50 ans et plus
Cours d'apprentissage du vocabulaire, de la grammaire et de la syntaxe de la langue espagnole dans le but de la comprendre, de se faire comprendre et de converser en voyage ou dans la vie quotidienne.

PHOTO

Club Photo Terrebonne
514 889-1805
www.clubphototerrebbonne.com
info@clubphototerrebbonne.com
16 ans et plus
Soirée des membres.
Formation aux citoyens.

THÉÂTRE

La Troupe de théâtre amateur Les Farfelus
514 238-0620
mar66hel@videotron.ca
Troupe de théâtre pour adultes.

La Troupe de théâtre La Clé des champs
514 295-4256
leblanc_e@hotmail.com
Troupe de théâtre pour adultes.

Théâtre Côte à Côte
450 477-3075
www.theatrecoteacote.com
info@theatrecoteacote.com
Interprétation théâtrale, improvisation, humour stand-up comique, création collective, scénarisation cinématographique, expression corporelle, exercices d'articulation et de voix, jeux créatifs, travail individuel et de groupe, démonstrations et spectacles.

VARIA

PROMOTION DE L'HISTOIRE ET DU PATRIMOINE DE TERREBONNE

Société d'histoire de la région de Terrebonne
450 492-7477
www.shrt.qc.ca
Exposition permanente de photographies anciennes, de cartes et de pièces touchant l'histoire de Terrebonne. Salle de recherche et de documentation, visite guidée et événements spéciaux.

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

ARTS MARTIAUX ET SPORTS DE COMBAT

BOXE

Club de boxe l'Impérium
450 961-9295, p. 438
www.boxeimperium.com
info@boxeimperium.com
6 ans et plus
Cours sur les différentes techniques de la boxe récréative (débutants, moins débutants, petits et grands).

BOXE HIT

Club de boxe l'Impérium
450 961-9295, p. 438
www.boxeimperium.com
info@boxeimperium.com
6 ans et plus
Entraînement moins axé sur l'aspect technique de la boxe et remise en forme.

JUDO

Club de Judo de Terrebonne
438 498-5675
www.clubjudoterrebbonne.com
judo.terrebbonne@gmail.com
5 à 77 ans
Cours de judo avec technique de combat et d'immobilisation au sol et technique debout.

JUDO

Club de judo Lachenaie
514 802-3541
www.clubjudolachenaie.com
info@clubjudolachenaie.com
Cours et ateliers de judo récréatif et compétitif.

KARATÉ

Centre d'arts martiaux Dojo K de Terrebonne
450 417-1940
www.dojo-k.org
info@dojo-k.org
6 ans et plus
Divers cours de karaté traditionnel Goju Ryu selon des catégories d'âge et programme sport-études disponible. Niveau initiation à élite, ceinture blanche à ceinture noire. Compétition.



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

**KARATÉ GOJU RYU
TRADITIONNEL**
Centre d'arts martiaux
Dojo K de Terrebonne
450 417-1940
www.dojo-k.org
info@dojo-k.org
Enfants et adultes
4 ans et plus
Pour les coûts, consultez :
www.dojo-k.org

KARATÉ/KOBUDO
Centre d'arts martiaux
Dojo K de Terrebonne
450 417-1940
www.dojo-k.org
info@dojo-k.org
6 ans et plus
Cours de maniement
d'armes.

TAEKWONDO
Taekwondo Di Jo Kwan
Terrebonne
514 243-5847
www.taekwondovilleneuve.com
tkd_jean@hotmail.com
5 ans et plus/cours
Ados et adultes
Différents cours pour petits
et grands : réguliers, parent-
enfant, poomsae, haute
performance, club élite,
sport-études, cours privés,
cours bout de chou.

BADMINTON

Badminton La Plaine
450 477-5040
cwcharron@sympatico.ca
Badminton pour adultes en
gymnase.

**Ligue de badminton
Lachenaie**
514 718-3225
christye16@hotmail.com
Badminton pour adultes
en gymnase.

BALLE MOLLE BASEBALL SOFTBALL

BALLE MOLLE :

**Ligue de balle molle
Amical 4/40 de Terrebonne**
450 492-7284
denisstonge@videotron.ca
Balle molle pour adultes de
40 ans et plus.

**Ligue de balle molle
Au féminin**
30 ans et plus
514 756-3195
mag1749garf@gmail.com

**Ligue de balle molle
des Moulins+**
450 964-7258
pionrichard@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

**Ligue de balle molle
féminine de la Seigneurie**
514 703-4694
melissalebrun@gmail.com
Balle molle féminine.

**Ligue de balle molle
Lachenaie**
514 799-2847
ericfugere@royalpage.ca
Balle molle pour adultes.

**Ligue de balle molle
La Seigneurie**
514 442-6755
christian.beliveau@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

**Ligue de balle molle
Les BB Boomers**
450 492-0268
g.lavolette@videotron.ca
Balle molle pour adultes.

**Ligue de balle molle
Les jeunes de cœur**
514 594-6765
pierrepoirier1965@hotmail.com
Balle molle pour adultes.

**Ligue de balle molle
Les Tigres de
Terrebonne-Mascouche**
450 961-2472
nadjcls@videotron.ca
Balle molle pour personnes
handicapées intellectuelles.

**Ligue de balle molle
Old Timers**
438 869-9186
elyse.baribeau.drolet@hotmail
.com
Balle molle pour adultes.

**Ligue de balle molle
St-Patrick**
438 399-6149
cariboulebel@gmail.com
Balle molle pour adultes.

BASEBALL :

**Association de baseball
et balle molle mineur
Bois-des-Filion,
Lorraine, Rosemère
et Terrebonne**
514 781-0785
www.baseball-blrt.com
info@baseball-blrt.com
5 ans et plus
Camps d'entraînement et
saison régulière.

**Association du baseball
mineur de La Plaine**
514 979-2565
www.lesdragonslplaine.com
presidente.laplainebaseball@
hotmail.com
4 à 18 ans
Camps d'entraînement et
saison régulière.

**Association du baseball
mineur de Terrebonne**
450 729-0646
www.baseballterrebonne.ca
president@baseballterrebonne
.ca
Camps d'entraînement et
saison régulière.

Les Padres de Terrebonne
514 793-8847
charley11.86@hotmail.com
Baseball sénior.

SOFTBALL :

**Association de softball
mineur féminin Lachenaie-
La Plaine-Terrebonne**
450 477-9072
nomadesterrebonne@gmail.com
Camps d'entraînement et
saison régulière.

BASKETBALL

**Association de basketball
du coin dynamique**
514 831-3238
www.abcdbasketball.ca
abcdbasketball@hotmail.com
5 à 12 ans
Basketball pour les jeunes.

CARDIO DANSE

ZUMBA®
Société canadienne
de la sclérose en plaques
Section Lanaudière
450 417-3562
www.scleroseenplaques.ca/
lanaudiere
Cours transportant les
participants avec des
rythmes latins et proposant
un excellent exercice cardio
sur chaise ou debout.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ET MULTISPORTS

ABDO FESSIER
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Combinaison variée
d'exercices touchant la
ceinture abdominale et le
bas du corps. Programme
intensif.

CARDIO BOOT CAMP
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices de musculation
très intensifs.

CARDIO CIRCUIT
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices cardio suivis
d'endurance musculaire.

CARDIO CIRCUIT PLUS
Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices cardio suivis de
travail musculaire intense.



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

CŒUR EN SANTÉ

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Équilibre, force musculaire,
endurance cardiovasculaire,
étirement.

ENTRAÎNEMENT DE TRIATHLON

Triathlon Rive-Nord
514 709-2307
www.triathlonrivenord.com
info@triathlonrivenord.com
Entraînement de course à pied, de natation et de vélo supervisés par des entraîneurs certifiés (différents niveaux).

EXERCICES ADAPTÉS (ARTHROSE, ARTHRITE, FIBROMYALGIE)

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices accessibles et adaptés pour améliorer la flexibilité et la circulation.

PILATES ÉNERGIE

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Respiration accompagnée d'exercices de musculation du dos et de la ceinture abdominale.

PILATES MAMAN-BÉBÉ

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Exercices de respiration qui accompagnent les exercices renforçant la ceinture abdominale.

POUSSETTE CIRCUIT VITALITÉ

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com
Adulte et bébé (bébé ne rampe pas)
Marche dynamique et adaptée pour les mamans avec arrêts à des stations d'exercices qui sollicitent tous les muscles.

REMISE EN FORME

Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
50 ans et plus
Aînés en forme. Exercices au sol.

STRETCHING

Visa Santé Terrebonne
514 585-4207
alexthiery@hotmail.com
Respiration et étirements pour travailler l'équilibre musculaire.

STRETCHING ADAPTÉ Société canadienne de la sclérose en plaques

Section Lanaudière
450 417-3562
www.scleroseenplaques.ca/lanaudiere
Gymnastique douce qui consiste à réaliser des exercices d'étirements musculaires pour améliorer sa souplesse et se détendre sur chaise ou debout.

CROSSE

Association de crosse des Moulins
514 234-9385
chantallanglois@hotmail.com
Camps d'entraînement et saison régulière.

ESCRIME

Club d'escrime Les Seigneurs de la Rive-Nord
450 437-0515
www.seigneursrivenord.com
4 ans et plus
Cours d'escrime et tournois, de l'initiation à la compétition.

La Garde du Lys
450 806-9375
www.gardedulys.com
10 ans et plus (junior)
18 ans et plus (adulte)
Formation d'escrime au fleuret, à l'épée de cour et à la main gauche.
Désarmement, corps à corps, combat à plusieurs adversaires, techniques de combat rapprochées.

FOOTBALL

Association régionale de football Laurentides/Lanaudière
514 442-6755
www.arfil.com
info@arfil.com
6 ans et plus
Entraînements, parties et tournois. Différents niveaux offerts (atome à bantam AAA, en plus des équipes de compétition AAA).

GYMNASTIQUE

Club de gymnastique Viagym
450 492-7219 (boîte vocale)
www.viagym.org
info@viagym.org
16 mois à 3 ans
Activités parent-enfant.
3 ans à 17 ans
Divers cours de gymnastique et de trampoline selon des catégories d'âge, activité Vendredi Viagym (vendredi soir congé pour les parents), fêtes d'enfants, gymnastique rythmique (détails à venir), cours de yoga (détails à venir) et gymnastique adaptée.

HOCKEY-BALLE HOCKEY COSOM HOCKEY SUR GLACE

HOCKEY-BALLE :

Ligue de hockey-balle Terrebonne
450 471-8491
hockey.hbt@gmail.com
Hockey-balle en extérieur pour les adultes.

HOCKEY COSOM :

Ligue des sages de Terrebonne
438 882-4001
pierrerojr@hotmail.com
Hockey cosom en gymnase pour adultes.

HOCKEY SUR GLACE :

Association du hockey mineur de Lachenaie
450 961-9295, p. 205
www.hockeylachenaie.com
secretariat@hockeylachenaie.com
Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

Association du hockey mineur de La Plaine
450 961-9295, p. 305
www.ahmlaplaine.qc.ca
info@ahmlaplaine.qc.ca
Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

Association du hockey mineur de Terrebonne
450 961-9295, p. 305
www.ahmt.com
secretariat@ahmt.com
450 961-9295, p. 429
4 ans et plus
Pratiques et parties de hockey sur glace (initiation, récréation et compétition).

Club de hockey midget AAA Laurentides-Lanaudière
450 839-3672
www.phenixaaa.ca
jlanoue@collegeblondin.qc.ca
450 839-3672

Les Cobras de Terrebonne
450 961-9295, p. 428
www.cobrasterrebonne.com
robert_dubuc@videotron.ca
Club de la Ligue de hockey junior du Québec (Junior AAA).

Organisation du hockey mineur féminin de Lanaudière (O.H.M.F.L.)
514 712-8025
www.organisationhmfl.com
Filles de 4 à 21 ans
Pratiques et parties de hockey sur glace. (initiation, récréation et compétition).
6 à 12 ans
Information et inscription au www.organisationhmfl.com



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

KIN-BALL

Association régionale de Kin-Ball de Lanaudière
450 759-7426
www.kin-ball.qc.ca/lanaudiere
coordo.lanaudiere@kin-ball.qc.ca
Cours de kin-ball, tournois et perfectionnement.

PATINAGE ARTISTIQUE

Club de patinage artistique de Terrebonne
450 961-9295, p. 430
www.cpaterrebbonne.com
info@cpaterrebbonne.com
Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif).

Club de patinage artistique Odysée La Plaine
450 961-9295, p. 308
www.cpalaplaine.com
lynmarc@msn.com
3 à 20 ans

Cours de patinage artistique et de danse artistique (récréatif et compétitif).
École de printemps disponible.

PATINAGE DE VITESSE

Club de patinage de vitesse Région Lanaudière
450 470-3001, p. 3477
www.cpvrl.org
cpvrl.questions@hotmail.com
4 ans et plus
Apprendre à patiner ou à perfectionner le patinage de vitesse. Cours de patinage de vitesse de l'initiation à la compétition.

PÉTANQUE

Les Amis de la pétanque de Terrebonne
450 477-6137
ronaldduf@gmail.com
Activité extérieure de pétanque.

Les Magiciens de la pétanque des Moulins
450 474-7460
vaillancourt.muriel@videotron.ca
50 ans et plus
Activité extérieure de

pétanque, tournois ponctuels.

Ligue de pétanque des Moulins (Amicale des Vétérans)
450 471-4790
Activité de pétanque pour adultes.

Ligue de pétanque Les copains de La Plaine
450 477-1641
Activité de pétanque pour adultes.

PICKLEBALL

Club de pickleball de Terrebonne
514 219-7706
pickleballterrebbonne@outlook.com
Activité de pickleball en gymnase et à l'extérieur.

PLEIN AIR

AVIRON
Club d'aviron Terrebonne
514 701-7263
www.avironterrebbonne.ca
info@avironterrebbonne.ca
D'avril à octobre, programmes variés d'aviron sur l'eau au parc de la Rivière (compétitif, récréatif, familial, enfants 10 ans et plus). De novembre à mars, entraînement intérieur au Centre de soccer.

CHASSE ET PÊCHE
Association de chasse et pêche des Moulins
514 912-1215
legerj1@hotmail.com
Activités de toutes sortes telles que cours de chasse et pêche, tir à l'arc, tir d'arme à feu et tournois de pêche et chasse.

MARCHE
Club de marche de Terrebonne
450 416-3425
55 ans et plus
Rencontres se déroulant habituellement à l'Île-des-Moulins. Autres sorties et activités sociales proposées.

MARCHE
Club Fadoq de l'Âge d'or de Lachenaie Terrebonne
450 471-1696
www.fadoqlanaudiere.ca
fadoqlachenaie@gmail.com
50 ans et plus
Marche amicale

RANDONNÉES EN MOTO
Association Moto Tourisme Région de Terrebonne
514 863-0023
www.amtrt.com
president@amtrt.com
Randonnées de groupe en motocyclettes un peu partout au Québec et aux États-Unis.

SKI
Alliance Fami-Ski
514 318-5790
www.fami-ski.org
marieeve.famiski@gmail.com
Organisation de journées de ski dans différentes stations.

RINGUETTE

Association de ringuette des Moulins
450 961-9295, p. 310
www.ringuettedesmoulins.com
info@ringuettedesmoulins.com
Pratiques et tournois de ringuette.

SACS DE SABLE

Ligue de sacs de sable de Terrebonne
450 964-5961
landryj55@hotmail.com
Jeux de sac de sable.

SOCCER

Association de soccer de Bois-des-Filion
www.cstitans.com
registrarat.soccer.bdf@gmail.com
Soccer récréatif et de compétition.

Club de soccer La Plaine
450 477-0372
www.soccerlaplaine.com
www.soccerlaplaine.org
Soccer récréatif et de compétition.

Club de soccer l'Union Lanaudière Sud
450 581-3604
www.uls.com
info@uls.soccer
4 ans et plus
Programmes de soccer récréatif, compétitif, haute performance et camps sur les terrains de soccer à Terrebonne et au Centre de soccer multifonctionnel de Terrebonne.

Ligue de soccer adulte de Terrebonne
www.lsatsoccer.ca
mladouceur-cma@sympatico.ca
Adultes
Soccer extérieur.

Ligue de soccer adulte La Plaine Les Lions
450 478-3219
jean-sebastien.gariepy@can.gdots.com
Adultes
Soccer extérieur.

TENNIS

Club de tennis de Terrebonne
514 573-3429
www.tennisterrebbonne.net
club@tennisterrebbonne.net
Tennis animé, rencontres d'équipes, ligues de simple et de double, tournois et ateliers spécialisés avec instructeurs. Différents niveaux disponibles.

VOLLEYBALL INTÉRIEUR

Club amical de ballon-volant de La Plaine
514 668-0789
stefano_delavoie@hotmail.com
Volleyball récréatif.

Comité des loisirs du Sommet
450 492-2961
jplaurin1@gmail.com
Volleyball récréatif.

Ligue de volleyball féminine de Terrebonne
514 814-3404
fpoirier@zone3.ca
Volleyball récréatif pour femmes adultes.



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

YOGA

Carrefour familial des Moulins
453 492-1257
www.carrefourfamilialdesmoulins.com
Yoga prénatal (futurs mamans)
Yoga postnatal (bébé ne doit pas être à l'étape de ramper)
 Adaptés à la grossesse, ces cours vous aideront à améliorer votre posture, votre tonus musculaire et à renforcer vos muscles pelviens.

ACTIVITÉS COMMUNAUTAIRES

BANQUES ALIMENTAIRES

Comité d'aide aux Lachenois
450 964-0360

Comité d'aide aux Plainois
450 477-8761
cap.terrebonne@gmail.com

Les Oeuvres de Galilée
450 492-9442
www.galileeterrebonne.com
lesoeuvresdegaliilee@videotron.ca

Service d'aide SEDAI T.S.S.
450 433-0888
servicedaidesedai@hotmail.ca

RESSOURCES D'AIDE À LA PERSONNE

Action Familles de La Plaine
514 550-8191
jojocucue@outlook.com

Action populaire des Moulins
450 477-8985
www.actionpopulaire.org
info@actionpopulaire.org
 Aide et information sur les droits et recours, aide sociale (situation de pauvreté).

Albatros Lanaudière
450 966-9508
www.albatros-lanaudiere-73.webself.net
infos@albatros-lanaudiere.org

Alcooliques Anonymes
514 376-9230

AMINATE - Accueil multiethnique et Intégration de nouveaux arrivants à Terrebonne et dans les environs
450 492-7989
www.aminat.qc.ca
info@aminat.qc.ca
 - Démarches d'installation.
 - Ateliers et sessions d'intégration.
 - Événements interculturels.
 - Gestion de la diversité culturelle en entreprise.

Association coopérative d'économie familiale Lanaudière
450 756-1333
www.consommateur.qc.ca/acef-lan/
aceflanaudiere@gmail.com

Association de parents d'enfant trisomique-21 Lanaudière
450 477-4116
www.apetl.org
info@apetl.org
 Service de joujouthèque. Accompagnement en loisir et salon des jeunes. Cours de natation adaptés.

Association des devenus sourds et malentendants du Québec
450 657-8500
www.adsmqam.org
adsmqam@gmail.com

Association des personnes handicapées physiques Rive-Nord
450 654-8279
www.aphprn.com
aphprn1@hotmail.com

Association des personnes handicapées visuelles de Lanaudière
450 474-8268
www.aphvl.com
info@aphvl.com
 Café-rencontre.

Association O.L.O. des Moulins
450 471-2881, p. 4264
landrylacroix@videotron.ca

Association Panda - MRC Les Moulins
450 654-1153
www.pandamrcdesmoulins.org
info@pandamrcdesmoulins.org

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées
450 918-0800
www.aqdr.org
administration@aqdrdesmoulins.org

Café de rue Terrebonne
450 964-3104
www.cafederues.org
cdr@videotron.ca

CALACS La Chrysalide
450 964-7888
www.calacslachrysalide.ca
info@calacslachrysalide.ca

Centre d'action bénévole des Moulins
450 964-9898, p. 224
www.cabdesmoulins.org
cabdesmoulins@videotron.ca

Centre de F.A.M. des Moulins
450 964-5827
centrefam@videotron.ca
Femme 18 ans et plus

Centre de prévention du suicide de Lanaudière
1 866 277-3553
www.cps-lanaudiere.org
administration@cps-lanaudiere.org

Centre de ressources pour hommes du Sud de Lanaudière
450 961-1241
www.aidehomme.com
aidehomme@gmail.com

Cocaïnomanes Anonymes
514 527-0657

Comptoir d'entraide de Terrebonne
450 471-1067
www.centraidelarentides.org
jcote@centraide-laurentides.org

Coopérative Le Chez-nous du communautaire des Moulins
450 966-9513
 Aléatoire. Selon les conférences.

Croix-Rouge Section Les Moulins
450 965-0838
alpes2@videotron.ca

Dépendants Affectifs Anonymes
1 877 621-4744

Diabète Rive Nord
438 392-8362
www.diabeterivenord.org
info@diabeterivenord.org

Dysphasie Lanaudière
450 474-8870 p. 103
www.dysphasielanaudiere.org
administration@dysphasielanaudiere.org

Équijustice Lanaudière Sud
450 581-1459, p. 24
www.equijustice.ca
lanaudieresud@equijustice.ca

Fondation Bon Matin
450 471-7318
jeajaccos@videotron.ca

Gam-Anon
450 416-4599

Gamblers Anonymes
1 800 461-0140

La lueur du phare de Lanaudière
1 800 465-4544
www.lueurduphare.org
lueurduphare@videotron.ca

La Maison Adhémar-Dion
450 932-0870, p. 145
www.maisonadhemardion.ca
info@maisonadhemardion.com

La Maison des Familles Plainoises
514 436-0819
mdfp2009@gmail.com



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

La Rose Bleue
Association de personnes
handicapées Les Moulins
450 474-7007
www.associationlarosebleue.com
generale@larosebleue.ca

Le Néó
450 964-1860
www.le-neo.com
neo@le-neo.com

Les Amis de Simon
438 503-7633
www.lesamisdesimon.com
info@lesamisdesimon.com
Parents accueillis d'enfant.
Rencontres mensuelles.

**Les petits frères
de Terrebonne**
514 248-3384
sudlanaudiere@petitsfreres.ca

Les Répits de Gaby
450 754-2782
www.repitsdegaby.com
direction@repitsdegaby.com

M.O.M.S.
**Mouvement Organisé des
Mères Solidaires**
450 961-9107
www.momsterrebonne.org
info@momsterrebonne.org

Narcotiques Anonymes
855 544-6362

Nourri-Source Lanaudière
www.nourrisourcelanaudiere.org
nourrisourcelanaudiere@
gmail.com
Halte-allaitement virtuelle.
Rencontres prénatales sur
l'allaitement.

**Parrainage Civique
Lanaudière**
450 417-0922
www.parrainagecivique
lanaudiere.com
pcldesmoulins@videotron.ca

Projet F.E.L.I.X.
514 265-2475
www.projetfelix.ca
projet.felix@gmail.com

Regroup'elles
450 964-4404
coordination@regroupelles.org
Maison d'hébergement pour
femmes et enfants victimes
de violence conjugale.

**Réseau des proches aidants
Les Moulins**
450 326-7372, p. 100
www.rdpalesmoulins.ca
coordination@rpalesmoulins.ca

**Société Alzheimer
de Lanaudière**
450 759-3057
www.sadl.org
info@sadl.org

**Société canadienne de la
sclérose en plaques
Section Lanaudière**
450 417-3562
www.scleroseenplaques.ca/
lanaudiere
info.lanaudiere@sclerose
enplaques.ca

**Société canadienne
du cancer**
514 632-1155
www.cancer.ca
clavoie@sutton.com

**Société de l'autisme
Région Lanaudière**
450 759-9788, p. 4
www.autismelanaudiere.org
sarl@autisme-lanaudiere.org

**Tous les enfants
de l'autre monde**
450 729-0917
www.team-monde.org
touslesenfantsdumonde@
team-monde.org

**Travail de rue
Le Trajet**
514 430-0362
travailderueletrajet@outlook.fr

Uniatox
450 968-0363
www.uniatox.org
info@uniatox.org
Adultes et jeunes adultes
Ateliers de groupe en
prévention de la rechute.
Groupe musical.

Vaisseau d'or des Moulins
450 964-2418
entraide@vaisseau dor.com

Vilavi
Centre de traitement des
dépendances
450 964-6566
www.vilavi.ca
info@vilavi.ca
Demande d'admission du
lundi au vendredi.

Zone Ados
450 964-5598
www.zoneados.ca
admin@zoneados.ca
**AIDE AUX DEVOIRS
12-17 ans**
Accompagnement et
support pour la période des
devoirs. Quiz et tirages ! Les
mardis à 18 h.

RESSOURCES D'INFORMATION, D'ÉDUCATION ET D'EMPLOI

A.B.C. des Manoirs
450 471-6928
www.labcdesmanoirs.com
abc-des-manoirs@hotmail.ca

Action RH Lanaudière
450 492-4104, p. 231
www.actionrh.ca
f.pouget@actionrh.ca

**Antenne universitaire
du troisième âge à la
MRC des Moulins**
450 966-6225
www.utadesmoulins.org
milartis@videotron.ca

**Atelier spécialisé
Les Moulins**
450 477-4270, p. 233
www.aslm.ca
amcalice@aslm.ca

**Carrefour jeunesse
emploi des Moulins**
450 492-0088, p. 232
www.cjemoulins.org
dviger@cjemoulins.org
14 à 35 ans
Aide recherche emploi et
orientation professionnelle.

CPE - Contact Jardin-Soleil
450 477-7734
www.cpecjs.ca
administration@cpecjs.ca

CPE - Gamin-Gamine
450 477-2180, p. 206
www.cpegamingamine.com
lhuard@cpegamingamine.com

CPE - La Cigogne
450 471-7544
cpecigogne@videotron.ca

CPE - La Toupie
450 312-1413
dg@cpelatoupie.com

CPE - La Pirouline
450 961-1072, p. 211
directeurpirouline@videotron.ca

CPE - Les Bourgeois-Soleil
450 964-0244, p. 320
p.bouchard@cepbourgeois
soleil.com

CPE - Les Jolis Minois
450 621-0330, p. 229
www.cpelesjolisminois.org
julie.doherty@cpelesjolisminois.
org

CPE - Les Petites Girouettes
450 581-4353, p. 101
cloutier.sylvie@cpeles
petitesgirouettes.com

**CPE - Station enfance
des Moulins**
450 964-2640, p. 223
www.cpesedm.org
cpestationenfance@videotron.ca

**Petite école du
Vieux-Terrebonne**
450 492-1101
www.petite-ecole.org
contact@petite-ecole.org

RESSOURCES SANTÉ, HÉBERGEMENT ET SOUTIEN À DOMICILE

**Centre d'hébergement
Le Diapason**
450 477-6201
diapason.sylvie@gmail.com

**Coopérative d'aide à
domicile Les Moulins**
450 966-4446, p. 223
www.coopdesmoulins.ca
mmickel@coopdesmoulins.ca



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

Fondation Santé Sud de Lanaudière
450 654-7525, p. 21119
 www.effetpapillon.ca
 julie.pitre@fondationssl.ca
 Course et marche à votre rythme.

Hébergement d'urgence Terrebonne
450 471-4664
 www.lahutte.ca
 hulterbonne@hotmail.com

Le Pas de Deux
450 559-6759
 www.lepasdedeux.org
 info@lepasdedeux.org

Les Amis de Lamater
450 492-0030
 www.lesamisdelamater.org

Office d'habitation de Lanaudière Sud
450 471-9424
 dsac@omhls.com

Pavillon de l'harmonie
450 471-9424, p. 221
 admin1@omhls.com

Popote roulante Les Moulins
450 824-1240
 popoteroulantelesmoulins@outlook.com

AUTRES RESSOURCES COMMUNAUTAIRES

Carrefour familial des Moulins
450 492-1257
 www.carrefourfamilialdesmoulins.com
 slampron@carrefourfamilialdesmoulins.com

PRÉNATAL :
 - Gestion de la douleur pendant l'accouchement.
 - Rencontres prénatales.
 - Préparation à l'accouchement.
 - Yoga prénatal.
 - Bedaines actives.
 - Souvenirs et créations.

POSTNATAL :
 - Poussette circuit vitalité.
 - Yoga postnatal.
 - Bébé futé (0-6 mois et 6-10 mois).
 - Accompagnement affectif

de bébé par le jeu (0-12 mois).
 - Massage pour bébé (0-12 mois).
 - Maman et toujours femme.
 - Tente rouge.

FAMILLE :
 - Les p'tits dégourdis (3-5 ans).
 - Pour les grands (3-5 ans).
 - Éveil musical.
 - Trotte et barbouille.
 - Frimousses et créations.
 - Bouge et bricole.
 - Couleurs parents.
 - Initiation aux techniques RCR bébé/enfant.
 - Parents outillés.
 - Matinée découverte.
 - Massage parent-enfant.

- La sexualité chez les petits et comment l'aborder.
SOUTIEN ET SERVICES :

- Joujouthèque.
 - Halte-garderie (12-24 mois et 2-5 ans).
 - Poussière d'étoiles (deuil périnatal).
 - Relevailles (service de répit aux parents à domicile).

JEUNESSE :
 - Prêt à rester seul.
 - Gardiens avertis.

CERTEX - Centre de récupération et de recyclage du textile
450 926-1733, p. 222
 www.certexcanada.com
 certex@certexcanada.com

Coopérative de solidarité Le chez-nous du communautaire des Moulins
450 966-9513
 www.le-chez-nous.org
 direction@le-chez-nous.org

Jardins – Marcel-De La Sablonnière
514 894-0282
 fabriennepouget@hotmail.com

Maison des jeunes Lachenaie Action Jeunesse
450 964-1211
 www.mdjactionjeunesse.org
 lajmaisondesjeunes@videotron.ca
 Carte de membre. Activités

sportives, artistiques, culturelles. Soupers communautaires. Activités de prévention de l'écoute et du soutien.

Zone Ados
450 964-5598
 www.zoneados.ca
 admin@zoneados.ca
 Activités gratuites pour les 12 à 17 ans. Aide aux devoirs, cuisine, ateliers, consoles de jeux, sorties, événements. Du mardi au vendredi de 15 h 30 à 21 h.

ACTIVITÉS SOCIOCOMMUNAUTAIRES

CLUBS SOCIAUX

Cercle Marguerite de Provence #879 Filles d'Isabelle Terrebonne
450 471-1529
 denise-tessier@hotmail.ca

Chevaliers de Colomb du conseil La Plaine
450 477-5275
 melanieturc@hotmail.com

Chevaliers de Colomb du conseil Lachenaie
514 247-8474
 chevalierscolombblachenaie@gmail.com

Chevaliers de Colomb du conseil Terrebonne
450 471-3221
 conseil3483@videotron.ca

Club de l'âge d'or de La Plaine
450 478-6799
 dlambert1952@hotmail.com
 50 ans et plus

Club des choyés de l'âge d'or de Terrebonne
450 964-4351
 margelene_bureau@hotmail.ca

Club Fadoq de l'âge d'or de Lachenaie Terrebonne
450 471-1696
 www.fadoqlanaudiere.ca
 fadoqlachenaie@gmail.com
 50 ans et plus

Club Lions de Terrebonne
438 828-2044
 www.clublionsterrebonne.com
 clublionsdeterrebonneinc@hotmail.com

Club Optimiste de Terrebonne
450 496-5083
 denis.poitras.doq@videotron.ca

Ordre fraternel des Aigles Aire 3981 Terrebonne
450 471-3917
 ofa.aire3981@gmail.com

CLUBS DE LOISIRS SPÉCIALISÉS

7^e Groupe Scout de Terrebonne
450 313-1319
 www.scoutdeterrebonne.com
 info@scoutsterrebonne.com

27^e Groupe Scout Lachenaie
514 992-2576
 e.rousseau@bell.net

Club de bridge de Terrebonne
450 471-8237
 www.rezzultat.com/fr/clubs/terrebonne
 rome1953@outlook.com

Club de scrabble Les lettres de mon moulin
450 471-6223
 g.amireault@videotron.ca

Club d'ornithologie de la région des Moulins (CORDEM)
514 860-6736
 www.cordem.press
 cordem@hotmail.com

Corps de Cadets 2729
514 867-2729
 www.cc2729.com
 2729armee@cadets.gc.ca

Escadron 757 Cadets de l'Air de Mascouche
450 474-6144
 aircadetleague.com/fr/squadron/757optimiste-mascouche
 757aviation@cadets.gc.ca

La Garde de Lachenaie
450 471-6053
 garde_lachenaie@hotmail.com



Activités offertes par les organismes – SESSION HIVER 2022

Inscriptions : auprès des organismes

**La garde paroissiale
St-Louis de Terrebonne**
tremblay.marjolaine@gmail.com

**Société d'horticulture
et d'écologie des Moulins**
514 441-9561
www.shedm.fsheq.org
shedm@fsheq.com

COMITÉS ET AUTRES RESSOURCES EN LOISIR

**Comité de loisirs
Bons Voisins Île St-Jean,
Terrebonne**
450 471-7318
jeajaccos@videotron.ca

Familles au Sommet
514 779-4971
www.famillesausommet.com
famillesausommet@gmail.com

**Télévision régionale
des Moulins**
450 729-0327
www.tvrm.ca
tvrm@tvrm.ca
Enregistrement d'émissions
de télévision.

Tourisme des Moulins
450 964-0681
www.tourismedesmoulins.com
tourisme@mrclesmoulins.ca

ACTIVITÉS DES MANDATAIRES

Cité GénérAction 55+
450 824-9111
www.cite55.org
info@cite55.org

**Groupe Plein Air
Terrebonne/côte Boisée**
450 471-1933, p. 701
www.gpat.ca
reception@gpat.ca
1150, de la côte Boisée
Ski alpin, planche à neige,
glissade sur tube et vélo de
montagne.

**Groupe Plein Air
Terrebonne/ Parc de
la Rivière**
450 471-1933, p. 701
www.gpat.ca
reception@gpat.ca
Canot, kayak, surf à pagaie,
tir à l'arc, disc golf, spikeball.

**Les Complexes Sportifs
Terrebonne**
450 961-9295
www.complexessportifs
terrebonne.com
accueil@csterrebonne.com

SODECT
**Société de Développement
Culturel de Terrebonne**
450 471-5514, p. 306
www.sodect.com
info@sodect.com